

# Activité TABATA au Sol

## Consignes:

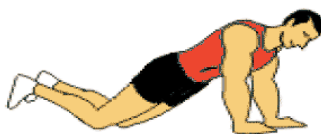
Je réalise les 4 exercices enchainés soit : 30 sec de travail et 10 sec de repos ou bien 20 sec travail et 10 sec de repos.

Je reproduis cette série de 4 exercices entre 3 et 5 fois. Entre chaque série, je prends 3 min de récupération et j'en profite pour boire un peu d'eau.

Attention à garder le dos bien droit, jamais de dos creux !

### POMPES GENOUX

(garde le dos bien plat en serrant les omoplates aspire ton ventre en entrant le nombril et regarde le sol)



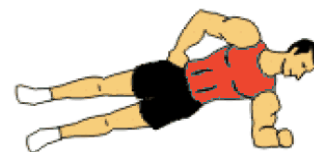
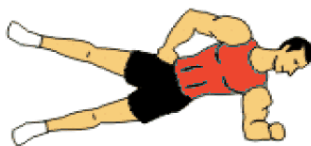
### CRUNCH INVERSE

(au départ tes jambes sont fléchies et tes pieds au sol, les bras derrière la tête. Ramène tes genoux et tes coudes au centre de ton corps en soufflant et repose ensuite tes pieds et ta tête) ; ATTENTION NE TIRE PAS SUR TA NUQUE



### CISEAU COSTAL

à droite puis à gauche  
Une fois installé sur le coté , jambes tendues et le coude bien à la verticale à ton épaule , lève une jambe puis rabaisse là et remonte là en continu. Si c'est trop difficile maintiens tes 2 jambes tendues et ton bassin bien relevé sans bouger.



### SOULEVE DE FESSES

Décolle bien le bassin en inspirant à la montée et en soufflant en descendant les fesses.

